



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: [2580-1821](#) | e-ISSN: [2615-3408](#) | Volume IX Nomor 2 September 2026

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

STUDI KASUS PADA AKSEPTOR KONTRASEPSI SUNTIK PROGESTIN DENGAN AMENOREA DAN PENAMBAHAN BERAT BADAN DI WILAYAH PUSKESMAS KLAMPIS BANGKALAN

Case Study Of Progestin Injective Contraception Acceptors with Amenorrhea and Weight Gain in the Klampis Bangkalan Health Center Area

Nur Widya Heningsih¹ Esyuananik² Siti Anisak³

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan Bangkalan, Bangkalan, Jawa Timur

Jl. Soekarno Hatta No.32, Wt 05, Mlajah, Kec. Bangkalan, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur 69116, Indonesia.

Penulis korespondensi: Nur Widya Heningsih

Email: nurwidya2212@gmail.com

Submission : 23-07-2024

Revision : 11-05-2026

Accepted : 04-06-2026

ABSTRAK

Kontrasepsi suntik progestin merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang mengandung hormon *depo medroxyprogesterone acetate* yang mengandung 150 mg/ml. Kontrasepsi suntik progestin ini diberikan setiap 3 bulan atau 12 minggu. Salah satu efek samping dari kontrasepsi suntik progestin berupa *amenorea* dan penambahan berat badan. Tujuan studi kasus untuk mendapatkan gambaran kejadian akseptor kontrasepsi suntik progestin dengan *amenorea* dan penambahan berat badan. Metode studi kasus yang digunakan *multiple case design*, dengan subjek dua responden kontrasepsi suntik progestin yang mempunyai efek samping *amenorea* dan penambahan berat badan. Pengambilan data dilakukan pada bulan April 2024 di wilayah Puskesmas Klampis. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner, dan studi dokumentasi dan selanjutnya di analisa data menggunakan *deksriptif kualitatif*. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa kedua responden mengalami peningkatan berat badan, amenorea. Aktifitas pada responden 1 dan responden 2 memiliki aktifitas yang sama yaitu sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Lama pemakaian kedua responden lebih dari 12 bulan. Kedua responden menerima efek samping amenorea dan penambahan berat badan. Lama pemakaian kontrasepsi suntik progestin dan aktifitas sehari-hari mempunyai keterkaitan dengan kejadian amenorea dan penambahan berat badan. Sehingga diperlukan untuk pengaturan pola makan, aktifitas sehari-hari dan diberikan edukasi tentang MKJP non hormonal.

Kata kunci: kontrasepsi suntik progestin, *amenorea*, penambahan berat badan

ABSTRACT

Progestin injectable contraception is a type of contraception that contains the hormone depo-medroxyprogesterone acetate, which is 150 mg/mL. This progestin injectable contraceptive is given every three months, or 12 weeks. One of the side effects of progestin injectable contraceptives is amenorrhoea and weight gain. The purpose of the case study was to obtain a description of the incidence of progestin injectable contraceptive acceptors with amenorrhoea and weight gain. The case study method used is a multiple case design, with the subject being two progestin injectable contraceptive respondents who have side effects of amenorrhoea and weight gain. Data collection was conducted in April 2024 in the Klampis



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

Health Centre area. Data were collected using interview techniques, questionnaires, and documentation studies, and then analysed using qualitative descriptive data. The results of the case study showed that both respondents experienced weight gain and amenorrhoea, daily activity, long time of use. The length of use of progesterin injectable contraceptives and daily activities have a relationship with the incidence of amenorrhoea and weight gain. So it is necessary to regulate diet, daily activities, and education about non-hormonal MKJP.

Keywords: progesterin injectable contraceptives, amenorrhoea, weight gain.

INTRODUCTION

Kontrasepsi terdiri dari kata kontra dan konsepsi. Kata “kontra” bermakna “melawan” atau “mencegah”, sedangkan “konsepsi” ialah pertemuan antara sel telur dan sperma yang matang dan mengakibatkan terjadinya kehamilan sehingga kontrasepsi diartikan dengan salah satu cara untuk mencegah terjadinya kehamilan. Terdapat bermacam macam metode kontrasepsi yang dapat digunakan. Salah satu metode kontrasepsi yang populer dikalangan masyarakat Indonesia adalah kontrasepsi suntik progesterin selain itu pada kontrasepsi suntik progesterin terdapat macam-macam efek samping seperti amenorea.

Amenorea disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon Folicle Stimulating Hormone (FSH) dan hormon Luteinizing Hormone (LH) yang menyebabkan kadar estrogen dan progesterone tidak normal, secara histologi pada akseptor terjadi perubahan pada dinding endometrium pada fase proliferasi dan sekresi yang menyebabkan adanya atropi dan terjadilah amenorea [1]. Adapun efek samping yang terjadi pada kontrasepsi suntik progesterin selain amenorea adalah penambahan berat badan. Sedangkan efek samping penambahan berat badan disebabkan oleh retensi cairan karena terdapat progesterin dan estrogen yang ada didalam kontrasepsi hormonal, penambahan berat badan yang disebabkan oleh kontrasepsi suntik progesterin mengakibatkan bertambahnya lemak subkutan terutama pada pinggul, paha, dan payudara [2]

Pengguna kontrasepsi lebih banyak memilih program kontrasepsi suntik progesterin karena hanya perlu dilakukan 3 bulan atau 12 minggu sekali. Suntik kontrasepsi progesterin dinilai efektif, praktis dan juga terjangkau. Selain itu, kontrasepsi suntik progesterin tidak mengganggu proses menyusui, tidak mengganggu pada hubungan seksual, dan dapat digunakan oleh seluruh wanita usia subur yang tidak mempunyai kontra indikasi [3]. Kontrasepsi suntik progesterin merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang mengandung hormon depo medroxyprogesterone acetate disebut juga hormon progesterin yang mengandung volume 150 mg/ml. kontrasepsi suntik progesterin ini diberikan setiap 3 bulan atau 12 minggu. Suntikan pertama diberikan 7 hari pertama haid atau 6 minggu setelah kelahiran [4].

Berdasarkan hasil Profil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 didapatkan data peserta kontrasepsi terbanyak di Indonesia adalah kontrasepsi suntik progesterin yaitu sebanyak (42,4%). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Jawa Timur mencatat jumlah akseptor terbanyak adalah akseptor kontrasepsi suntuk sebesar 47% dari total 81.637 akseptor. Sedangkan, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur tahun 2021 data pengguna akseptor kontrasepsi di bangkalan sebanyak 69,621 (50,5%) dari 137,786 pengguna akseptor di daerah Bangkalan. Menurut data yang diperoleh di Puskesmas Klampis pada bulan Januari 2024 pengguna akseptor kontrasepsi suntik progesterin sebanyak 3,864 (60,3%) dari 6,405 pengguna akseptor di wilayah Puskesmas Klampis. Namun penggunaan kontrasepsi tidak terlepas dari efek samping dari kontrasepsi.

Penggunaan alat kontrasepsi suntik yang mengandung hormon progesterone bisa mengakibatkan menstruasi tidak teratur dikarenakan adanya ketidakseimbangan hormon, sehingga endometrium mengalami perubahan histologis disebabkan oleh atropi endometrium, jika mengalami amenorea terus menerus bisa mengakibatkan kemandulan. Selain amenorea efek samping berat badan juga bisa menjadi suatu masalah yang dialami oleh akseptor [5]. Dampak



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

yang sering timbul pada akseptor dengan peningkatan berat badan adalah masalah psikologi berupa gangguan terhadap pandangan orang pada tubuh akseptor, sehingga akseptor lebih cenderung untuk rendah diri dan kurang percaya diri terhadap lingkungan (*body image*) [6].

Dalam upaya mengurangi efek samping yang terjadi pada akseptor kontrasepsi suntik progesterin dapat dilakukan dengan berkonsultasi dengan ahli medis atau pemberian obat untuk mengatasi masalah klien. Sebelum pemakaian tenaga kesehatan harus memberikan informasi yang jelas mengenai efek samping dan cara penanganannya dengan jelas, serta memantau apa yang dirasakan oleh akseptor mengenai pemakainya [7].

Selain itu untuk mengatasi efek samping penambahan berat badan yang terjadi pada akseptor suntik progesterin dapat dilakukan pengaturan diet rendah kalori dengan cara mengurangi energi 500-1000 Kkal dari kebutuhan sehari dengan cara mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat (nasi, roti, kentang, jagung, dan sereal), menghindari konsumsi karbohidrat sederhana seperti (gula, sirup, kue, madu, coklat, permen, dll), mengurangi konsumsi lemak seperti (mengurangi makanan yang digoreng, mengurangi makanan yang bersantan, dan mengurangi makanan yang terdapat mentega dan margarin, dan makan dengan pola makan piring T (setengah bagian dari piring makan diisi dengan buah dan sayuran, seperempat bagian dari piring makan diisi dengan protein, dan seperempat bagian piring yang lain diisi dengan karbohidrat), serta olahraga yang proposional seperti senam aerobik untuk menjaga berat badan. Jika akseptor tidak bersedia dengan efek samping pada penggunaan kontrasepsi suntik progesterin maka dianjurkan untuk mengganti metode kontrasepsi yang tidak mengandung hormonal [8].

METHODS

Studi kasus ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Klampis kabupaten Bangkalan. Dilaksanakan pada bulan Maret-April 2024. Menggunakan multiple case study dengan subjek 2 responden akseptor kontrasepsi suntik progesterin dengan amenorea dan penambahan berat badan. Jenis studi kasus ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan teknik wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

RESULTS AND DISCUSSION

Hasil

A. Karakteristik Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat badan

Tabel 1 Karakteristik Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan

Karakteristik	Responden 1	Responden 2
Usia	24 tahun	28 tahun
Pendidikan	SMA	SD
Paritas	1 anak	3 anak
Berat badan sebelum menggunakan kontrasepsi suntik progesterin	40	65
Berat badan sesudah menggunakan kontrasepsi suntik progesterin	46	72
Siklus menstruasi sebelum menggunakan kontrasepsi suntik progesterin	Lancar	Lancar
Siklus menstruasi saat ini	Tidak menstruasi	Tidak menstruasi



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

Sumber : pengambilan data primer 2024

Berdasarkan tabel 1 kedua responden berada dalam masa usia subur sehingga memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menunda kehamilan. Kedua responden juga mengalami kenaikan berat badan dan amenorea.

B. Aktifitas Sehari-hari pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Penambahan Berat Badan

Tabel 2 Aktifitas Sehari-hari pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Penambahan Berat Badan

Aktivitas	Responden 1	Responden 2
Pekerjaan	IRT	IRT
Kegiatan keseharian ibu	Mengerjakan pekerjaan rumah, memasak untuk keluarga,merawat lanak, Menyiapkan kebutuhan suami dan anak.	Mengerjakan pekerjaan rumah, memasak untuk keluarga,merawat 3anak, Menyiapkan kebutuhan suami dan anak.

Sumber : pengambilan data primer 2024

Berdasarkan tabel 2 mengenai pekerjaan kedua responden sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Kedua responden memiliki kegiatan yang sama, akan tetapi terdapat perbedaan pada jumlah anak yang dirawat.

C. Lama Pemakaian Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea

Tabel 3 lama pemakaian pada kontrasepsi suntik progesterin dengan amenorea

Lama pemakaian	Responden 1	Responden 2
Lama	15 bulan	19 bulan

Sumber : pengambilan data primer 2024

Berdasarkan tabel 3 untuk lama pemakaian kedua responden sama-sama berada dibawah maksimal pemakaian kontrasepsi suntik progesterin yaitu selama kurang dari 2,5 tahun atau 10 kali penyuntikan.

D. Penatalaksanaan Efek Samping pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan

Tabel 4 penatalaksanaan efek samping pada akseptor kontrasepsi suntik progesterin dengan amenorea dan penambahan berat badan

Penatalaksanaan	Responden 1	Responden 2
Amenorea	Konsultasi ke bidan	Konsultasi ke bidan
Penambahan berat badan	Menerima efek samping	Menerima efek samping
Edukasi amenorea	Salah satu efek samping yang terjadi pada akseptor kontrasepsi suntik progesterin	Salah satu efek samping yang terjadi pada akseptor kontrasepsi suntik progesterin
Edukasi penambahan berat badan	Menjaga pola makan, dan melakukan olahraga	Menjaga pola makan, dan melakukan olahraga
Frekuensi makan	3 kali	3 kali



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

Komposisi makan	Nasi, sayur, ikan	Nasi, sayur, ikan
Makanan ringan/camilan	Sering makan camilan	Sering makan camilan

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa penatalaksanaan yang sama untuk amenorea pada kedua responden yaitu konsultasi ke bidan, sedangkan untuk penatalaksanaan penambahan berat badan kedua responden mendapatkan konseling mengenai pola makan, komposisi makan.

Pembahasan

A. Karakteristik Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat badan

1. Usia

Berdasarkan data hasil yang diperoleh dari wawancara didapatkan hasil bahwa responden 1 dan responden 2 berusia 24 tahun dan 28 tahun. Wanita pada usia 20 – 35 tahun adalah usia subur, dan masih banyak pasangan usia subur yang ingin memberi jarak pada kehamilan dan ada juga yang ingin menunda kehamilan. Dengan memakai alat kontrasepsi yang mudah, terjangkau, dan tidak perlu untuk mengingatnya setiap hari [9].

Usia memiliki pengaruh terhadap penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang oleh wanita, semakin muda usia wanita pada usia subur maka semakin rendah kemungkinan penggunaan alat kontrasepsi jangka panjang dibandingkan yang berusia tua [10]. Menurut peneliti, dilihat dari karakteristik usia pada kedua responden merupakan usia yang cocok untuk pemakaian kontrasepsi suntik progesterin karena pada usia 20-35 tahun merupakan usia paling baik untuk melahirkan dan diperlukan metode untuk mengatur jarak anak satu ke anak lain.

2. Pendidikan

Berdasarkan data hasil yang diperoleh dari wawancara didapatkan bahwa responden 1 berpendidikan terakhir SMA dan responden 2 berpendidikan terakhir SD. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [11] Apabila akseptor memiliki pendidikan yang baik dalam menerima efek samping KB suntik tiga bulan akan dapat menimbulkan sikap yang positif dalam menangani efek samping yang ditimbulkan nantinya [12]. Menurut peneliti dilihat dari karakteristik pendidikan pada kedua responden pendidikan juga berpengaruh pada tingkat pengetahuan responden tentang efek samping pada kontrasepsi yang digunakan, kedua akseptor menerima efek samping amenorea dan penambahan berat badan dikarenakan sebelumnya kedua akseptor sudah mendapatkan KIE yang jelas tentang efek samping amenorea dan penambahan berat badan oleh petugas kesehatan.

3. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian pada responden 1 memiliki 2 anak sedangkan responden 2 memiliki 3 anak. Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi pemakaian suatu metode kontrasepsi secara medis. Wanita primigravida dianjurkan untuk menggunakan kontrasepsi hormonal. Jumlah anak yang bertahan hidup mempengaruhi partisipasi seseorang dalam memilih kontrasepsi [13]. Menurut peneliti paritas menentukan pemeliharaan kontrasepsi ibu yang berparitas lebih dari satu sudah seharusnya menjadi akseptor kontrasepsi untuk mengatur kehamilannya. Semakin banyak jumlah anak, maka seseorang wanita menggunakan kontrasepsi untuk membatasi jumlah anak, sedangkan untuk wanita yang memiliki anak dibawah 2 kebanyakan memilih kontrasepsi hormonal untuk menunda kehamilan.



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progestin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

4. Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian pada responden 1 penambahan berat badan selama mengikuti kontrasepsi suntik progestin selama 15 bulan meningkat sebesar 6kg, sedangkan pada responden 2 penambahan berat badan selama mengikuti kontrasepsi suntik progestin selama 19 bulan meningkat sebesar 7kg. Untuk IMT dari kedua, responden 2 IMT melebihi batas normal sebesar 28,13. IMT normal pada akseptor kontrasepsi suntik progestin sebesar 18,5-24,9. Penelitian ini sejalan dengan penelitian [14] akseptor yang menggunakan kontrasepsi progestin lebih cenderung atau banyak mengalami penambahan berat badan sekitar 1-3 kg. Hal ini disebabkan karenakan kandungan hormon pada kontrasepsi hormonal yaitu hormon estrogen dan progesteron yang dapat merangsang pusat pengendali nafsu makan di hipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari biasanya [15]. Sejalan dengan penelitian Perubahan berat badan terjadi karena hormon progesterone meningkat yang mempermudah perubahan karbohidrat menjadi gula, sehingga meningkatkan jumlah lemak dibawah kulit dan mengakibatkan aktivitas menurun. Menurut peneliti dilihat dari hasil wawancara bahwa salah satu efek samping dari kontrasepsi suntik progestin adalah penambahan berat badan, penambahan berat badan juga terjadi karena kandungan dari kontrasepsi suntik progestin yaitu terdapat hormon estrogen dan progesterone yang merangsang pusat pengendalian nafsu makan dihipotalamus. Dan progestin juga menghambat pemecahan lemak yang berada dibawah kulit untuk diubah menjadi karbohidrat sehingga karbohidrat menjadi tertimbun jika aktifitasnya tidak terlalu berat atau aktif.

5. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil yang didapat dari wawancara bahwa responden 1 dan responden 2 sebelum menggunakan kontrasepsi suntik progestin kedua responden siklus menstruasi teratur dan setelah mengikuti kontrasepsi kedua responden tersebut mengalami amenorea. Penggunaan kontrasepsi hormonal jika sesuai dengan cara kerjanya maka akan mempengaruhi siklus menstruasi pada proses folikuler akibat hormone sintetis yang diberikan mempengaruhi kerja hipotalamus dan ovarium sehingga menyebabkan unovulasi juga mempengaruhi penebalan proliferasi dan sekresi di setiap siklusnya sehingga mempengaruhi pola haid pada wanita. Perubahan pola haid tidak bisa dihindari lagi dalam kondisi tersebut. Maka spotting bisa muncul pada awal pemakaian kontrasepsi progesterone dan amenore pada pemakaian jangka lama [16]. Amenorea disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon Folicle Stimulating Hormone (FSH) dan hormon Luteinizing Hormone (LH) yang menyebabkan kadar estrogen dan progesterone tidak normal, secara histologi pada akseptor terjadi perubahan pada dinding endometrium pada fase proliferasi dan sekresi yang menyebabkan adanya atropi dan terjadilah amenorea [17]. Menurut peneliti bahwa kedua responden tersebut mengalami amenorea dikarenakan efek samping dari kontrasepsi suntik progestin yaitu terdapat kandungan progestin yang tinggi yang bisa menyebabkan penekanan pada hormon FSH sehingga tidak terjadi pematangan sel telur, jika hormon FSH tidak matang maka tidak terdapat hormon LH, jika tidak terdapat hormon LH maka tidak akan terjadi ovulasi, jika tidak terjadi ovulasi maka endometrium tidak akan stabil dan tidak akan luruh sehingga tidak terjadi menstruasi.

B. Aktifitas Sehari-hari pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progestin dengan Penambahan Berat Badan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari hasil wawancara bahwa aktifitas kedua responden sehari – hari sebagai ibu rumah tangga seperti mengerjakan pekerjaan rumah,



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progestin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

memasak untuk keluarganya, merawat anaknya, menyiapkan kebutuhan suami dan anak. Hal ini sejalan dengan penelitian [18] mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian penambahan berat badan lebih bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan penambahan berat badan. Bekerja sebagai ibu rumah tangga membuat aktivitas ibu banyak sehingga ibu tidak mempunyai waktu untuk berolahraga [17].

Menurut peneliti jika ibu yang memiliki banyak aktifitas maka pengeluaran energi semakin banyak sehingga yang dikonsumsi juga bertambah banyak untuk menggantikan energi yang dikeluarkan. Semakin banyak aktifitas yang dilakukan membuat ibu tidak mempunyai waktu untuk berolahraga, sehingga tidak terdapat pembakaran lemak selanjutnya. Kedua responden juga tidak mengatur pola makan dikarenakan kedua responden sudah menerima efek samping penambahan berat badan.

C. Lama Pemakaian pada Kontrasepsi Suntik Progestin dengan Amenorea

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara lama pemakaian kedua responden sudah memakai kontrasepsi suntik progestin selama lebih dari 12 bulan. Menurut penelitian [16] amenorea kebanyakan dialami oleh pemakaian KB suntik 3 bulan selama ≥ 1 tahun. Hal ini terjadi karena kadar progestin yang dilepaskan secara perlahan dalam darah sehingga mampu menekan pembentukan hormon gonadotropin di hipotalamus [18].

Pada pemakaian lama kadar progesterone akan terlalu banyak sehingga akan menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan dapat mengacaukan pusat hipotalamus, menyebabkan retensi FSH dan LH, kemudian folikel tidak berkembang, dan menyebabkan amenorea. Menurut peneliti bahwa amenorea dapat terjadi pada akseptor suntik progestin yang sudah memakai selama lebih dari 12 bulan karena terdapat kadar progestin yang dilepaskan secara perlahan dalam darah sehingga mampu menekan pembentukan hormon gonadotropin di hipotalamus sehingga semakin lama penggunaan akan mengakibatkan amenorea.

D. Penatalaksanaan Efek Samping pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progestin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa penatalaksanaan untuk efek samping amenorea dan penambahan berat badan pada kedua responden yaitu konsultasi ke bidan, dan diberikan KIE tentang terjadinya amenorea. Menurut hasil penelitian [19] bahwa penatalaksanaan untuk amenorea adalah memberikan KIE kepada responden bahwa amenorea terjadi karena ketidakseimbangan hormon Folicle Stimulating Hormone (FSH) dan hormon Luteinizing Hormone (LH) yang menyebabkan kadar estrogen dan progesterone tidak normal, Sedangkan untuk penatalaksanaan penambahan berat badan kedua responden mendapatkan konseling mengenai pola makan, komposisi makan seperti mengkonsumsi vitamin yang cukup, dan mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak serat serta cukup pada mineral sesuai dengan panduan piring makan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [19].

Penatalaksanaan efek samping penambahan berat badan adalah melakukan diet rendah kalori dengan cara mengurangi energi 500-1000 Kkal dari kebutuhan sehari dengan cara mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat (nasi, roti, kentang, jagung, dan sereal), menghindari konsumsi karbohidrat sederhana seperti (gula, sirup, kue, madu, coklat, permen,dll), mengurangi konsumsi lemak seperti (mengurangi makanan yang digoreng, mengurangi makanan yang bersantan, dan mengurangi makanan yang terdapat mentega dan margarin, dan makan dengan pola makan piring T (1/2 bagian dari piring makan diisi



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progesterin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

dengan buah dan sayuran, ¼ bagian dari piring makan diisi dengan protein, dan ¼ bagian piring yang lain diisi dengan karbohidrat [20].

Hal ini tidak sejalan dengan pendapat peneliti dikarenakan responden sudah diberikan penatalaksanaan oleh bidan yaitu konseling mengenai pola makan serta diet rendah kalori akan tetapi kedua responden tidak menjalankan konseling yang diberikan bidan dan merasa nyaman dengan kondisi sekarang, selain itu kedua akseptor tersebut tidak terdapat usaha untuk melakukan pencegahan dari efek samping kontrasepsi suntik progesterin karena sejak awal sudah mengetahui efek samping yang akan terjadi jika menggunakan kontrasepsi suntik progesterin.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil dan pembahasan studi kasus penggunaan kontrasepsi suntik progesterin dengan keluhan amenorea dan penambahan berat badan di wilayah Puskesmas Klampis, dapat disimpulkan bahwa kedua akseptor memiliki aktivitas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga, seperti mengerjakan pekerjaan rumah, memasak untuk keluarga, merawat anak, serta menyiapkan kebutuhan suami dan anak. Selain itu, penggunaan kontrasepsi suntik progesterin lebih dari 12 bulan diketahui dapat menyebabkan amenorea pada akseptor. Permasalahan lain yang muncul adalah peningkatan berat badan, sehingga diperlukan pengaturan pola makan yang lebih baik sebagai upaya untuk membantu mengatasi penambahan berat badan pada akseptor kontrasepsi suntik progesterin.

REFERENCES

- [1] R. Matahari, F. P. Utami, and S. Sugiharti, “Buku Ajar Keluarga Berencana Dan Kontrasepsi,” *Pustaka Ilmu*, vol. 1, p. viii+104 halaman, 2018.
- [2] N. Aini, N. Hotimah, M. Jalaluddin, E. Rosita, and A. Muzayin, “Layanan Bimbingan Pranikah untuk Meningkatkan Kesiapan Calon Pengantin,” *Syiar J. Komun. dan Penyiaran Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 1–14, 2024, doi: 10.54150/syiar.v4i1.328.
- [3] N. R. Kusnadi, W. Rachmania, and F. D. Pertiwi, “Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Metode Kontrasepsi Suntik Pada Peserta Kb Aktif Di Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor Tahun 2019,” *Promotor*, vol. 2, no. 5, pp. 402–409, 2019, doi: 10.32832/pro.v2i5.2528.
- [4] I. M. Apriliani, N. P. Purba, L. P. Dewanti, H. Herawati, and I. Faizal, “Efek Samping Penggunaan Kontrasepsi Suntik,” *Indones. J. Heal. Promot.*, vol. 6, no. 9, pp. 56–61, 2021.
- [5] M. S. Hidayah and Y. Maryanti, “The Relationship Between the Use of Contraceptives and Menstrual Cycle Disorders in Couples of Childbearing Age (PUS) at Puskesmas Piyungan Bantul Yogyakarta Year 2021,” *J. Heal.*, vol. 10, no. 1, pp. 001–008, 2023, doi: 10.30590/joh.v10n1.445.
- [6] N. G. Fenniokha, S. Susilawati, D. Kurniasari, and Y. Evayanti, “Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan Ibu,” *Midwifery J.*, vol. 2, no. 3, pp. 103–111, 2022.
- [7] F. N. Rohmah and F. Ariyana, “Types of Menstruation Cycle Disorders Based on Long,” vol. 12, no. 1, pp. 95–100, 2022.
- [8] N. J. Ns. Jumrana, “Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik DMPA Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Akseptor KB Di Puskesmas Tompobulu Gowa,” *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 3, no. 2, pp. 162–167, 2020, doi: 10.56338/mppki.v3i2.1087.
- [9] S. N. Ulfah and N. S. Jayanti, “Hubungan Karakteristik Ibu dengan tingkat Pengetahuan



Studi Kasus Pada Akseptor Kontrasepsi Suntik Progestin dengan Amenorea dan Penambahan Berat Badan di Wilayah Puskesmas Klampis Bangkalan

– Nur Widya Heningsih

- Akseptor Tentang Penggunaan KB Suntik di Puskesmas Kecamatan Ciledug,” *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, vol. 3, no. 2, pp. 11–18, 2020.
- [10] O. Trijayanti, L. D. Afriyani, H. Rusmayani, U. Khasanah, and A. Ulmi, “Literatur Review Hubungan Usia dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi,” *J. Kebidanan*, vol. 1, no. 2, pp. 886–891, 2022.
- [11] R. P. Sari, “Hubungan Karakteristik dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor Keluarga Berencana Suntik Depo-Medroxyprogesterone Acetate (DMPA),” *J. Interprofesi Kesehatan Indones.*, vol. 2, no. 4, pp. 374–385, 2023, doi: 10.53801/jipki.v2i4.82.
- [12] Nurbaity and Dona Trisundari, “Hubungan Pengetahuan Dan Paritas Ibu Dengan Penggunaan Kb Suntik Di Pmb Zuniawati Palembang Tahun 2021,” *J. Kesehat. dan Pembang.*, vol. 13, no. 25, pp. 108–116, 2023, doi: 10.52047/jkp.v13i25.234.
- [13] A. Khoiriah, “Hubungan Penambahan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Hormonal di BPM Zuniawati Palembang,” *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 2, p. 271, 2016, doi: 10.26630/jk.v7i2.200.
- [14] S. D. Solang, R. Dompas, and D. A. Bitjara, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kenaikan Berat Badan pada Akseptor Kontrasepsi Suntik di Puskesmas Ranotana Weru Kecamatan Wanea Kota Manado,” *J. Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manad.*, no. November, pp. 567–574, 2017.
- [15] N. Ningtiyasari, “Hubungan Kontrasepsi Hormonal dengan Perubahan Pola Haid Pada Akseptor KB Hormonal di BPM Yayuk Wahyu Kabupaten Tulungagung,” *J. 'Aisyiyah Med.*, vol. 2, no. 6, pp. 231–240, 2018.
- [16] A. Suryaning, “Hubungan Lama Penggunaan KB Suntik 3 Bulan Terhadap Kejadian Amenorea Pada Ibu Di TPMB Domingas M.L.S.O Surabaya,” *Gema Bidan Indones.*, vol. 10, pp. 90–94, 2021.
- [17] I. Noviati, K. R. R. Bakri, and S. Rahayu, “Manajemen Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana pada Ny ‘J’ Akseptor KB Suntik 3 Bulan dengan Kenaikan Berat Badan di PMB Hj. Nurhaedah Kab. Bone,” *J. Midwifery*, vol. 1, no. 2, pp. 68–78, 2023, doi: 10.24252/jmw.v5i1.35482.
- [18] I. N. I. Sari, N. Hikmawati, and S. Wahyuningsih, “Hubungan Pengetahuan Akseptor KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Dengan Perilaku Penanganan Efek Samping di Puskesmas Klakah Kecamatan Klakah Lumajang,” *J. Nurs. Updat.*, vol. 14, no. 3, pp. 358–363, 2023.
- [19] A. Nur Diana, E. Deviany Widyawaty, and Sumaliyah, “Solusi penanganan risiko kehamilan yang tidak dikehendaki,” *J. Ilm. Obs.*, vol. 14, no. 3, pp. 123–137, 2022.